ST 290

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

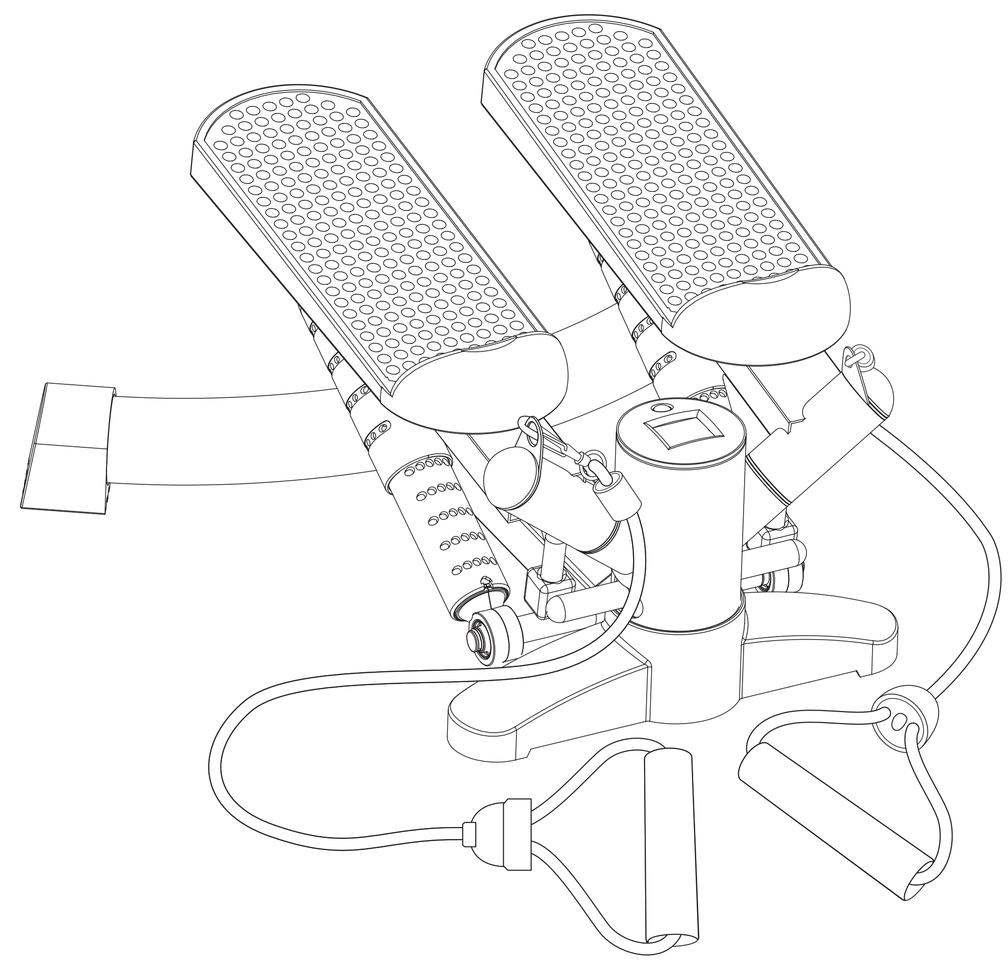
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

Импортер : ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3,строение 3

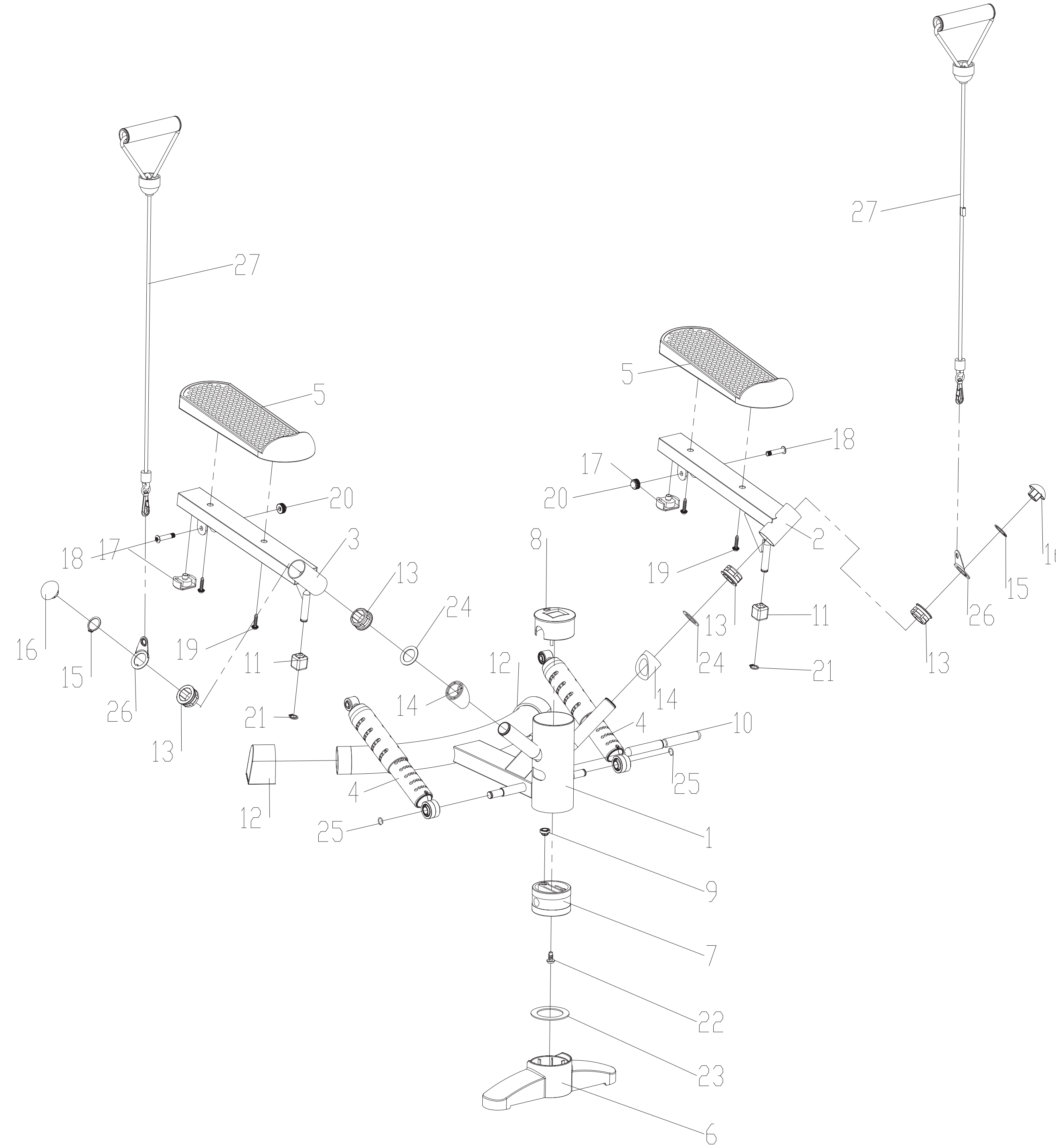
www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
Made in Taiwan - Fabricado em Taiwan - 台湾制造 - Произведено на Тайване - İmal edildiği yer Tayvan
Réf. Pack : 1040.573 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

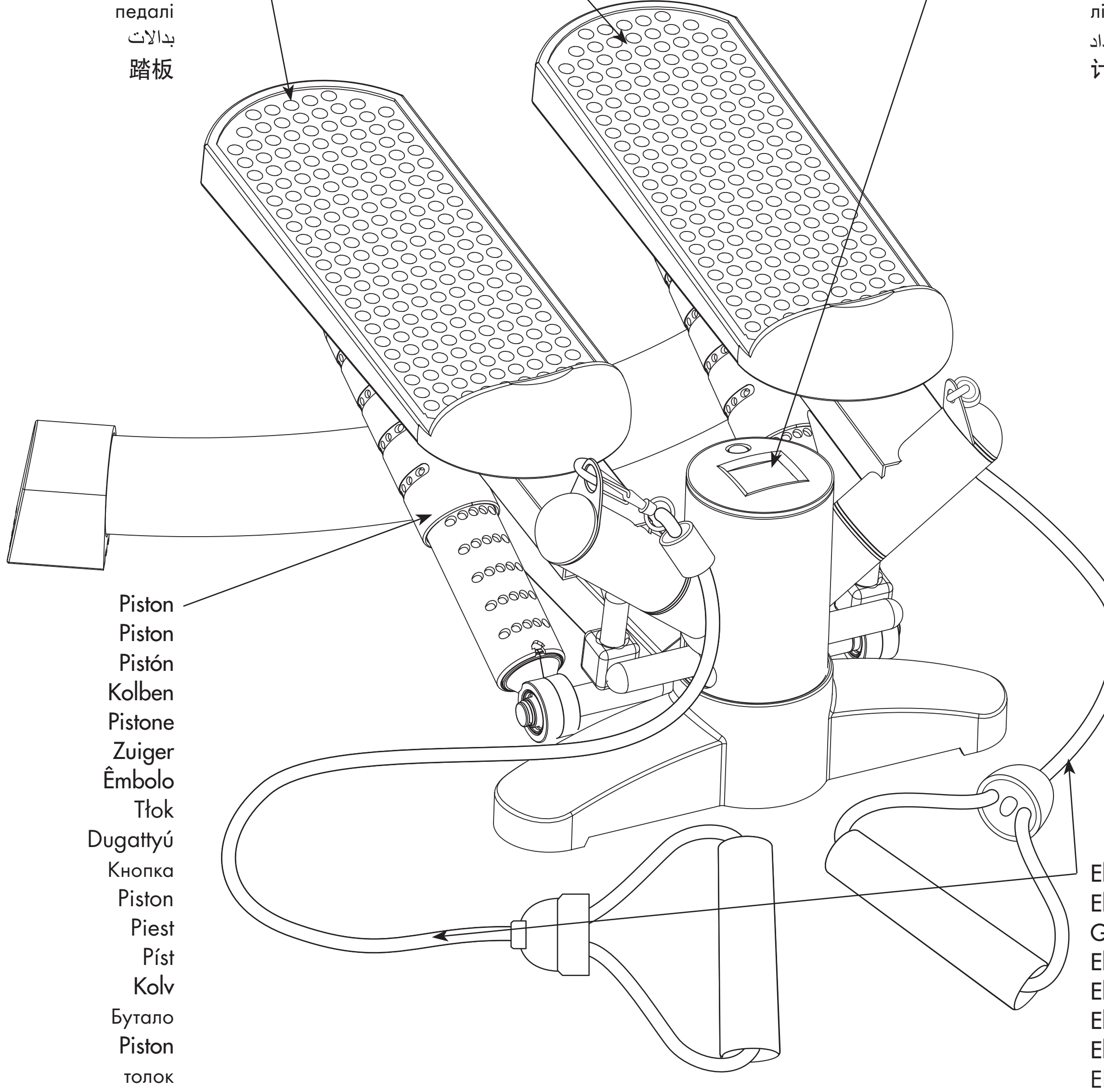
ST 290

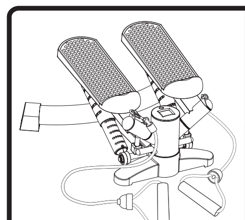
OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل استخدام
使用说明书



DOMYOS

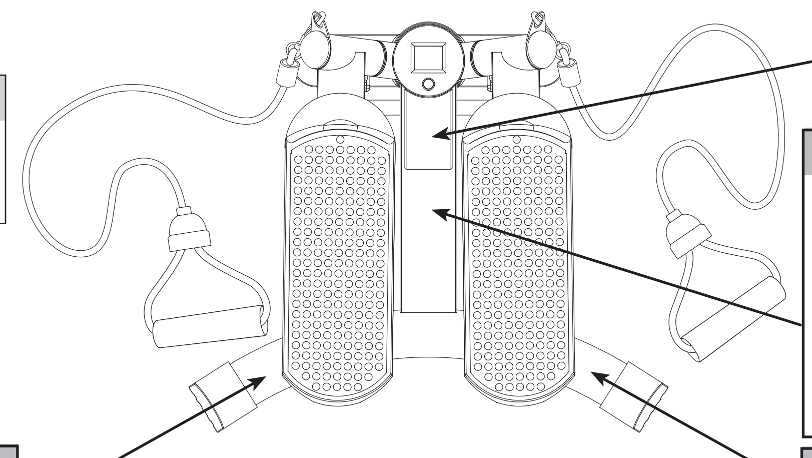

27
5
20
18
17
3
16
15
26
13
19
11
21
24
14
12
4
25
8
2
10
1
9
7
22
23
6





ST 290	7 kg 15,4 lbs
48 x 45 x 22 cm 19 x 17,7 x 8,7 inch	

MAXI
100 kg / 220 lbs



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- La tige et le cylindre peuvent devenir chauds en coursd'utilisation.
- Ne pas toucher.
- Tenir les enfants à l'écart.
- Tenez-vous à distance de cette zone

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
- No permanezca en esta zona
- La varilla y el cilindro pueden calentarse durante el uso.
- No tocar.
- Mantener a los niños alejados del aparato.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.
- Der Schaft und der Zylinder können beim Gebrauch heiß werden.
- Nicht berühren.
- Von Kindern fernhalten.
- Diesen Bereich nicht betreten

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.
- L'asta e il cilindro potrebbero surriscaldarsi mentre sono utilizzati.
- Non toccare.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- Stare lontani da quest'area

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.
- De schacht en cilinder worden tijdens het gebruik mogelijk warm
- Niet aanraken
- Buiten het bereik van kinderen houden
- Blijf hier uit de buurt

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
- **A barra e o cilindro podem aquecer durante a utilização**
- **Não tocar**
- **Manter afastado das crianças**
- Manter-se afastado desta área

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.
- Nie należy przebywać w tym obszarze
- Trzon i cylinder mogą rozgrzewać się podczas użytkowania
- Nie dotykać
- Chronić przed dziećmi

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől
- A szár ťs a henger a használat során átmelegedhet.
- Megťrinteni tilos
- Tartsa távol a gyerekeket
- Tartsa távol magát ettől a helytől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата
- Шток и цилиндр могут нагреваться во время использования тренажера
- Не касаться
- Держите детей на удалении
- Остерегайтесь попадания в эту зону

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.
- Tija și cilindrul se pot încălzi în timpul utilizării.
- Nu le atingeți.
- A se păstra departe de copii.
- Nu stați în apropierea acestei zone

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.
- Tyč a hriadeľ sa môžu počas používania zahrievať.
- Nedotýkať sa.
- Uchovávať mimo dosahu detí.
- Vyhnite sa tejto oblasti.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.
- Uchvávejte toto místo čisté
- Tyč a válec se mohou během používání zahřát.
- Nedotýkejte se.
- Udržujte mimo dosah dětí.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.
- Röret och cylindern kan bli varma.
- Rör ej.
- Låt inte barn komma i närheten av produkten.
- Var utanför detta område

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.
- Лостът и цилиндърът може да се загреят при употреба.
- Не ги пипайте.
- Да се пази от деца.
- Стойте далече от тази зона

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.
- Pim ve silindir kullanım sırasında ısınabilir.
- Dokunmayın.
- Çocuklardan uzak tutun.
- Bu bölgeden uzak tutun

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.
- Стрижень та циліндр можуть нагрітися під час використання.
- Не торкайтеся них.
- Не дозволяти дітям наближатися до виробу.
- Доступ заборонено

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءةدليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أوتشوهت أو فقدت.
- قد تصبح الساق والاسطوانة ساخنتان من الاستعمال.
- فلا تلامسهما.
- يحفظ بعيدًا عن متناول الأطفال.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة
- احرص على نظافة هذه المنطقة.

⚠ 注意

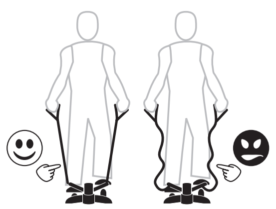
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。
- 在使用过程中，杆和筒会变热
- 不要碰触
- 远离儿童
- 请保持畅通

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web www.domyos.com. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

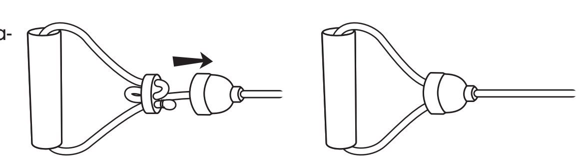
PRESENTACIÓN

El stepper es un simulador de subida de escaleras mediante bombas hidráulicas que permiten realizar este esfuerzo in situ.
El stepper es un aparato de cardio training. Por el principio de trabajo de cardio training (ejercicio aeróbico), el stepper permite mejorar su rendimiento (capacidad máxima de absorción de oxígeno), su condición física y le permite quemar calorías (control y pérdida de peso asociado a un régimen). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, el stepper tonifica las nalgas, los muslos, las pantorrillas con un gesto sin impacto. Gracias a las gomas elásticas que se fijan en el aparato, podrá reforzar hombros, pectorales y brazos.

AJUSTE



Tenga cuidado de introducir los pies en los espacios previstos a tal efecto. Este aparato no se puede ajustar en intensidad.



ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena foma física debe practicarse de manera CONTROLADA.
Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico.
Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años.
Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

SEGURIDAD

Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Conserve el mismo durante toda la vida del producto
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona
4. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Utilice este producto en interiores, protegido de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida, y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y desplazamientos alrededor del producto con total seguridad.
6. Para proteger el suelo, debe colocarse un tapete debajo del aparato.Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
7. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio
8. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
9. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto
10. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento
11. No modifique su producto
12. En caso de deterioro del producto, llévelo a su tienda Décathlon.
13. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
14. Después de un tiempo de utilización del producto, los cilindros de resistencia se calientan.
15. Deje que el producto enfríe antes de tocarlo.
16. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Antes de usarlo, compruebe que los elementos antiderrapantes estén bien colocados. Compruebe también el estado de las piezas más sometidas al desgaste.

CARDIO - TRAINING

El entrenamiento cardio-training es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.

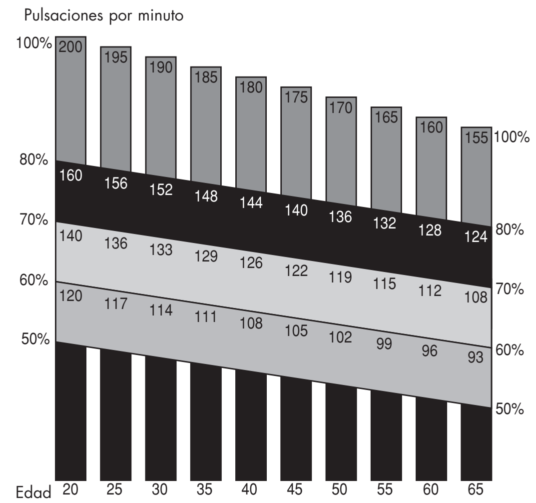
PRINCIPIO GENERAL CARDIO-TRAINING

Mantenimiento y calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantenerse en forma o un trabajo de rehabilitación, podrá entrenarse todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarlo como calentamiento para una actividad física.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 minutos a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para ello, inútil forzar más allá de sus límites. Se obtendrán unos resultados óptimos gracias a un entrenamiento regular.
Efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo 30 minutos,
Este ejercicio debe hacer que aparezca un ligero sudor sobre la piel pero no deberá dejarle sin aliento en ningún caso.
La duración del ejercicio a un ritmo lento es la que pedirá a su organismo que saque la energía de las grasas, siempre y cuando corra más de unos treinta minutos, como mínimo tres veces por semana.

Entrenamiento aeróbico de resistencia: Esfuerzo constante entre 20 y 40 minutos.
Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.
A medida que vaya entrenando, podrá mantener este esfuerzo durante más tiempo con un ritmo mejor. Un entrenamiento aeróbico de resistencia requiere al menos tres entrenamientos por semana. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada. Después de cada entrenamiento, ande a paso cortito y deprisa durante unos minutos reduciendo la velocidad para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al descanso.

ZONA DE EJERCICIO



- Entrenamiento de 80 a 90% y más allá, de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaerobia y zona roja reservadas a atletas de alto nivel y especializados.
- Entrenamiento del 70 al 80% de la frecuencia cardiaca máxima:Entrenamiento de resistencia.
- Entrenamiento del 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / consumo privilegiado de grasas.
- Entrenamiento del 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / calentamiento.

CONTROLE SU PULSO

Es indispensable tomarse el pulso con regularidad durante el ejercicio para controlar su entrenamiento.
Si no tiene ningún instrumento de medida electrónica, esto es lo que tiene que hacer:
para tomarse el pulso, coloque 2 dedos en:
el cuello, o debajo de la oreja, o en la parte interior de la muñeca, al lado del pulgar.
No apriete demasiado:
una presión demasiado grande reduce el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardiaco.
Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.
Ejemplo:
75 pulsaciones contadas serán 150 pulsaciones/minuto

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.
El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES.
Presenta dos aspectos:
ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.
1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.
2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente largo: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B Entrenamiento
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física. Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia. Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C Vuelta a la calma
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo". LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D Estiramiento
El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma. Estirarse después del esfuerzo:minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

FUNCIONAMIENTO DEL CONTADOR



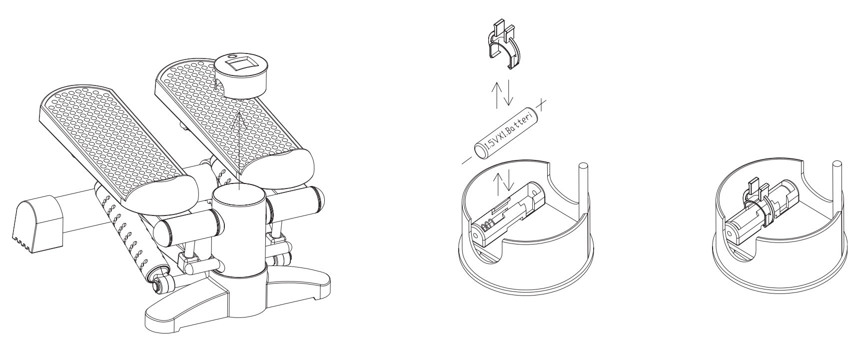
PUESTA EN MARCHA:
Pulse el botón hasta que aparezca una indicación al lado de la función que desee utilizar.
Nota: pulse el botón durante 3 segundos para poner el contador en cero antes de cada ejercicio.
Para activar el sistema, pulse el botón del expositor o empiece los ejercicios.
El sistema se pondrá automáticamente en modo stand-by si no se detecta ningún movimiento después de 4 minutos.

FUNCIONES:

STRIDE MIN:	Número de escalones por minutos. Cuenta el número de escalones que realiza por minuto.
SCAN :	Permite visualizar alternativamente las funciones TIME, CAL y STRIDE MIN.
COUNT:	Número total de escalones. Permite acumular el número de escalones efectuados desde el primer entrenamiento.
TIME:	Muestra el tiempo transcurrido hasta 99:59 min.
CAL :	Calcula la pérdida de calorías estimada, valores establecidos para un trabajo medio y una persona de corpulencia y fuerza media.

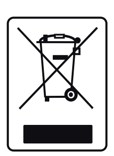
Atención: el cálculo de las calorías consumidas es una estimación y no deberá tomarse como un dato médico. Le recomendamos que consulte a su médico o a su especialista en dietética para adaptar su alimentación y sus aportaciones energéticas a su condición física y a las actividades deportivas que piensa practicar.

PARA INSTALAR O SUSTITUIR LA PILA:
- Retire el mecanismo del contador desencajándolo de su sitio.
- Instale o sustituya una pila tipo 1,5V UM3 o AA respetando las indicaciones de la polaridad en el dibujo que aparece a continuación.
- Sustituya el contador.
- Si a pesar de ello no se visualiza total o parcialmente, retire la pila, espere 15 segundos y vuelva a colocarla en su sitio.
- Los valores de visualización se ponen en cero sistemáticamente si retira la pila.
- Si no utiliza el contador durante un largo período, retire la pila para evitar una oxidación de los contactos perjudicial para el buen funcionamiento de su aparato.
- Para proteger el medio ambiente, deposite las pilas usadas en un contenedor previsto para ello.



PELIGRO:
No mezcle nunca las pilas y los acumuladores con los demás residuos.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS
- Si no aparece ninguna información en el contador: asegúrese de que se ha respetado la polaridad de las pilas / Las pilas igual están gastadas, cámbielas.
- El contador está encendido pero las funciones se quedan a cero: compruebe que el conector esté bien introducido en la ficha situada en la parte trasera del contador.



PELIGRO: No mezcle nunca las pilas y los acumuladores con los demás residuos.

E S P A Ñ O L

UTILIZACIÓN

El stepper está equipado con pedales dependientes uno de otro.
El sistema de frenado dependerá de la velocidad que aplique durante su entrenamiento.
Empiece siempre calentando a un ritmo lento durante unos minutos.
SUBA ANTES DEL IMPACTO DE LOS ESCALONES EN LA BASE para mantener una mejor eficacia del ejercicio y proteger sus articulaciones.
Para conseguir un trabajo homogéneo de las piernas y las nalgas, colóquese en una posición completamente vertical (posición de de base).
Sin embargo, el andador puede permitir solicitudes localizadas en determinados grupos musculares.
Para aumentar la intensidad aeróbica del ejercicio, efectúe el ejercicio a un ritmo rápido (entrenamiento de un mínimo de 20 minutos/día).
Para este tipo de ejercicio, entrene 3 veces por semana.
Para aumentar la tonicidad muscular, efectúe el ejercicio rápidamente en forma de series interrumpidas por tiempos de descanso.
Para este tipo de ejercicio, puede entrenar cada dos días.

EJERCICIOS

Para obtener un trabajo homogéneo de las piernas y de las nalgas, hay que mantener una posición estrictamente vertical (posición de base).
Sin embargo, el stepper puede permitir solicitudes localizadas de algunos grupos musculares.

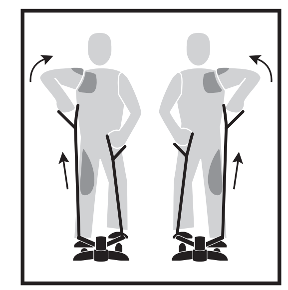
POSICIÓN DE BASE:
Posición completamente vertical, espalda recta, abdominales contraídos, pelvis echada hacia delante, empujar sobre los talones, brazos flexionados.

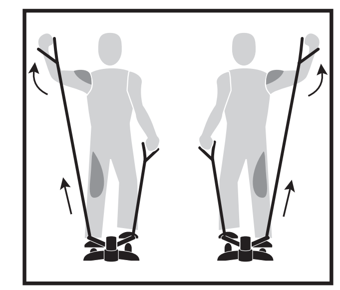
LOCALIZACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LA PARTE TRASERA DEL MUSLO:
Los músculos situados en la parte trasera del muslo tienen como papel flexionar la pierna y llevar así el talón hasta la nalga.
En el stepper basta con intentar reproducir este movimiento del talón hacia la nalga: para ello hay que inclinarse ligeramente sobre la parte trasera para encontrar una posición semisentada sin estar inclinado de forma exagerada.

LOCALIZACIÓN DE LOS MÚSCULOS DE LOS GLÚTEOS:
Para acentuar el movimiento de los músculos glúteos, saque los pies a medias de los pedales y contraiga los abdominales para mantener la espalda recta y evitar el arqueo.
LOCALIZACIÓN EN LAS PANTORRILLAS:
Para solicitar de una manera importante las pantorrillas basta con trabajar sobre la punta del pié.

Al solicitar determinados grupos musculares (véase ejercicios sin gomas), podrá tonificar sus hombros, pectorales y brazos, gracias a las gomas elásticas. Alterne un brazo con otro.

Hombros

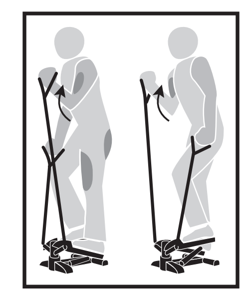




Pectorales

Brazos





MANTENIMIENTO

El producto sólo necesita un mínimo de mantenimiento. No dejar que el producto entre en contacto con el agua.
Límpielo con una esponja ligeramente húmeda y séquelo con un paño seco. No exponer el producto al sol.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:
- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Uso a fines comerciales

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex – France